

ポロ

中国
(ウイグル)

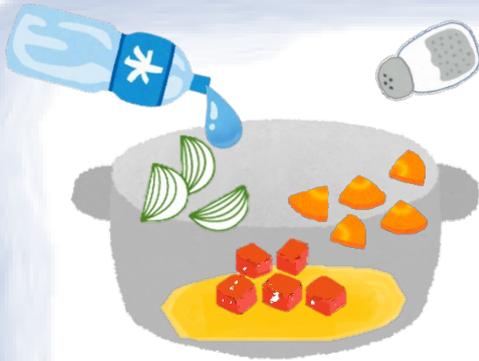


「ポロ」は元々「ピラフ」というトルコの一般的な料理で、米のみのものや、様々な具材を炊込んだものがあります。トルコから中国の北西部、中央アジア(カザフスタン、キルギスタン、ウズベキスタンなど)に伝わり、現地に居住するウイグル人やキルギス人の間で「ポロ」の名で親しまれています。主に、羊肉、羊の脂、ニンジン、タマネギを具材として用い、干しぶどうやヨーグルトをトッピングにします。各地域ではそれぞれの味があり、中国の北西部に居住するウイグル人のポロは一般の中華料理より、インドやペルシアや地中海などの料理に近いです。

材料

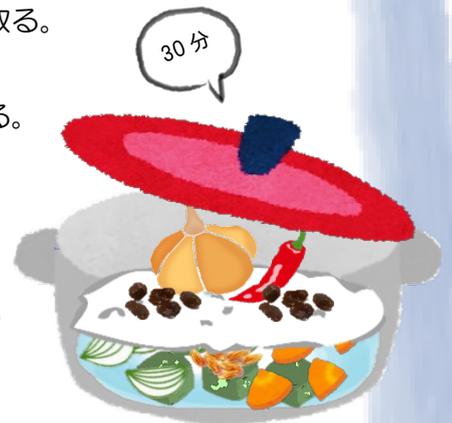
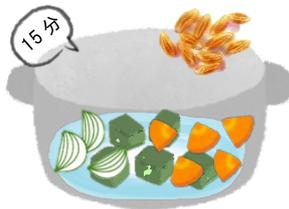


作り方



- ① 大きいお鍋にサラダ油を入れ、温める。
- ② お肉を加え、全体的に茶色っぽくなるまで炒める。
- ③ 一口の大きさで切った玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- ④ ニンジンを加えて炒める。
- ⑤ お好みで塩を加え、味付ける。
- ⑥ お鍋に水を加える。

- ⑦ 沸騰したら、唐辛子とニンニク(球根)を入れて5分経ったらお鍋から取る。
- ⑧ クミンを加え、火を弱くして約 15 分そのまま煮込む。
- ⑨ それからお米を入れ、お鍋の底にある具と混ぜずにお米を全体的に広げる。
- ⑩ もう一度唐辛子とニンニクを入れ、お米の上にレーズンをかける。
- ⑪ 蓋を閉めて、火をさらに弱くして約 30 分炊く。



- ⑫ 30 分経ったら、唐辛子とニンニクを取って、全部の具をよく混ぜる。



完成!

このメニューはフラットブレッド、
ヨーグルト、お酢のドレッシング
サラダと一緒に提供する。

